

令和3年



# 7月献立表



綾馬区立綾馬中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食当り (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	古代米ごはん(黒米)・牛乳 鶏肉のみそ焼き 大根と生揚げのみそ汁 野菜チップス	とり肉・みそ・厚揚げ	牛乳・わかめ	にんじん	大根・しめじ・ねぎ れんこん	米・黒米・砂糖 さつま芋・じゃが芋	ごま油・油	788	15.8	30.3	3.8
2	金	枝豆ごはん・牛乳・鯖の文化干し えのきたけのみそ汁 もやしと青菜のナムル	さば・豆腐・みそ	炊き込みわかめの素 牛乳・わかめ	にんじん・小松菜	枝豆・えのきたけ・ねぎ もやし・にんにく	米	白ごま・米ぬか油 ごま油	728	17.6	38.1	4.1
5	月	ビスキュイトースト・牛乳 ポークチュー・グリーンサラダ	卵・豚肉・あさり	牛乳・生クリーム	にんじん トマトピューレ	にんにく・生姜 たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	食パン・砂糖・小麦粉 じゃが芋	マーガリン アーモンド・米ぬか油 バター	827	15.1	40.4	3.4
6	火	豚キムチ丼・牛乳 ごまドレッシングサラダ 生揚げの中華スープ	豚肉・とり肉・厚揚げ	牛乳	にんじん・にら・小松菜	生姜・にんにく・キムチ たまねぎ・もやし・ねぎ	米・砂糖・片栗粉	ごま油・白ごま 米ぬか油	784	15.8	30.5	3.4
7	水	きんぴらごはん・牛乳 ポテトツナのソテー そうめんスープ・七夕ゼリー	豚肉・まぐろ缶 かまぼこ	牛乳・アガー	にんじん さやいんげん パセリ粉	ごぼう・コーン 干しいたけ・大根 ぶどうジュース ナタデココ缶	米・こんにやく・砂糖 じゃが芋・そうめん	ごま油・白ごま 米ぬか油・バター	807	13.4	21.2	3.4
8	木	梅じゃごご飯・牛乳 鮭のごまで焼き 野菜のごま和え・ちくわぶ汁	鮭・みそ・とり肉	ちりめんじゃこ・牛乳	小松菜・にんじん	カリカリ梅刻み 枝豆 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米・大麦・砂糖 ちくわぶ	ごま油・白ごま 白すりごま・米ぬか油	754	19.7	20.8	3.3
9	金	夏野菜カレー・牛乳・福神漬 わかめとツナのサラダ・果物	豚肉・まぐろ缶	牛乳・わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ・赤ピーマン 小松菜	たまねぎ・なす・福神漬 大根・コーン・果物	米・砂糖・小麦粉	米ぬか油・油・バター ごま油・白ごま	891	11.7	30.0	3.7
12	月	カレートースト・牛乳 かぼちゃのシチュー チーズサラダ	豚ひき肉・豚肉・あさり	チーズ・牛乳 生クリーム	にんじん・かぼちゃ	にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり コーン	食パン・砂糖・じゃが芋 小麦粉	米ぬか油・バター	741	18.5	44.2	3.6
13	火	麦ご飯・牛乳・いわしの蒲焼き たぬき汁・梅ししやがサカ	いわし・みそ	牛乳	にんじん	生姜・ごぼう・大根 ねぎ・キャベツ きゅうり・練り梅	米・大麦・片栗粉・砂糖 こんにやく・里芋	油・米ぬか油・ごま油	772	14.5	26.6	3.4
14	水	ガーリックライス・牛乳 鶏肉の香味焼き・イタリアンサ ラダ 小松菜ともやしのスープ	ベーコン・とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー・小松菜	にんにく・たまねぎ 生姜・ねぎ・キャベツ もやし・干しいたけ	米・大麦・砂糖・春雨 片栗粉	バター・オリーブ油 ごま油・米ぬか油	802	16.0	35.2	3.6
15	木	他人丼・牛乳・果汁・果物	豚肉・かまぼこ・卵 大豆・油揚げ・みそ	牛乳	にんじん・みつば	たまねぎ 干しいたけ・大根 ねぎ・果物	米・大麦・砂糖 こんにやく・片栗粉		779	18.4	26.6	3.7
16	金	ご飯・牛乳 豚肉ともやしの炒め物 具だくさんみそ汁 蒸しとうもろこし	豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん	生姜・たまねぎ・もやし ごぼう・大根・ねぎ とうもろこし	米・片栗粉・じゃが芋 こんにやく	米ぬか油	729	16.2	21.9	3.2
19	月	タコライス・牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁	豚ひき肉・大豆・卵 豚肉・豆腐・かつお節 油揚げ・みそ	牛乳・もずく	にんじん・トマト缶	にんにく・たまねぎ キャベツ・ゴーヤ 干しいたけ・もやし 大根・白菜・ねぎ	米・大麦・砂糖 片栗粉	米ぬか油・ごま油	787	16.5	30.4	3.7
20	火	豆入りミートソーススパゲティ 牛乳・キャベツとあさり炒め オレンジゼリー	豚ひき肉・大豆・あさり	チーズ・牛乳・アガー	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく・生姜・コーン マッシュルーム キャベツ・たまねぎ オレンジジュース	スパゲティ・砂糖	オリーブ油・米ぬか油	756	18.1	28.2	2.7

※ 原材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	782	16.1	30.3	3.5	379	121	3.9	341	0.55	0.61	37	8.6
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5g未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

\*果物は冷凍パイン・すいかの予定です。



いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

## ウォーターローディング

### ウォーターローディングとは

「水分を体の中にためこんでおくこと」です。



ただ、飲んだ水分は胃を通過して小腸・大腸で吸収されるため、一度に大量の水を摂ることは、胃に大量の水がたまることになり、逆に吸収に時間がかかってしまいます。

有効な「ウォーターローディング」のためには、水分はこまめに、少しずつ摂ることが大切です。そのほかに無視できないものが、『食事からも水分補給はできる』ということです。

### 食事からの水分補給

もともと、食品には多くの水分(野菜類や果物は85~90%前後、肉や魚類は65%前後)を含んでいます。普通の朝食(ごはん・みそ汁・おかず・野菜・乳製品など)1食でも約500ml(ペットボトル1本分)の水分が摂れます。しかも食事からの水分摂取は、液体で摂取するより胃への負担(胃の中のチャポチャポ感)が軽減されます。



### 朝食例

ごはん(220g)→約130g  
みそ汁(150g)→約150g  
目玉焼き(60g)→約45g  
納豆(50g)→約30g  
トマト(100g)→約90g  
ヨーグルト(100g)→約80g  
1食の合計→約525g



起床時、体の中は水分不足の状態、さらに朝食を欠食して一日の行動を開始すれば、体の中の水分がマイナスの状態スタートすることになるので、熱中症のリスクはさらに増すことになります。朝食をしっかり食べることで、エネルギーがチャージされるだけでなく、実は水分もチャージされるので、



大事なことは「こまめに少しずつ」でも、もっと忘れてはいけないのは「食事からの水分補給！」



## 食事と睡眠の大事なポイント



健やかな成長のためには、バランスの調った食事と十分な睡眠時間が欠かせませんが、「夕食後から就寝までの時間」も大きな要素になっています。夕食後すぐに就寝すると、食べたものが消化されないうちに寝てしまいます。ということは、熟睡できない状況になり、成長ホルモンの分泌にも関係します。さらには、翌朝の食欲にも影響してしまいます。朝食の摂取量が少ないと一日の総量にも影響が出る可能性が高くなります。食事も就寝も「一日の流れ」として考えることが大事です。

### 《今月の給食》



#### 2日(金) 枝豆ごはん

枝豆は、未成熟な大豆を食用としたもので、大豆同様、たんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄、カリウムなどの栄養成分を豊富に含んでいます。特に葉酸が多く、身体の成長、貧血予防、生活習慣病等に効果があります。また、ビタミンではビタミンB1、B2を多く含んでおり、夏バテ防止や疲労回復に効果的と思われる。

#### 7日(水) そうめんスープ・セタゼリー

平安時代の書物『延喜式』には、「七夕にそうめんを食べると大病をしない」と書かれています。この言い伝えから宮中で七夕にそうめんを食べるようになり、次第に庶民にも広がっていきました。セタゼリーはブドウジュースに星形のナタデココが入ったゼリーです。

#### 9日(金) 夏野菜カレー

夏の旬の野菜である、かぼちゃ、なす、ピーマンを薬揚げして加えたカレーです。

#### 16日(金) 蒸しとうもろこし

旬の食材を使用した献立です。

#### 19日(月) タコライス・ゴーヤチャンプルー・もずくのみそ汁

毎月19日は食育献立です。今月は沖縄料理です。



## 先月使用した食材の主な産地

米…青森(まっしぐら)	じゃが芋…長崎
鶏肉…宮崎	豚肉…茨城
玉ネギ…北海道・練馬区・兵庫	きゅうり…群馬・練馬区
大根…千葉・練馬区・北海道	にんじん…千葉・埼玉
ねぎ…栃木・茨城	小松菜…埼玉
ごぼう…青森	清見オレンジ…愛媛
キャベツ…練馬区	アンデスメロン…茨城
鮭…北海道・宮城	すいか…茨城
さば…ノルウェー	
ししゃも…ノルウェー・カナダ	

**お知らせ**

★ 今月の引き落とし日は7月20日(火)です。  
★ 再引き落としは7月27日(火)です。  
★ ご準備をお願い致します。  
★ 8月の引き落とし日は8月17日(火)です。